

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
СТУДЕНТОВ–МЕНЕДЖЕРОВ
В.В. Стрелкова**

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия, strelkova_tori@mail.ru

Введение. Физическая культура формировалась на протяжении всего времени развития человеческого общества. Особенно возросла роль физической культуры по причине урбанизации, ухудшения экологической обстановки и всеобщей автоматизацией деятельности, способствующей гипокинезии. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности человека в развлечении, общении, игре, в некоторых способах самовыражения личности благодаря социально активной полезной деятельности.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно–политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями способствуют укреплению дисциплины повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении жизненных целей. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно–эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Физическая культура – это сложное общественное явление, оно не ограничивается решением задач физического развития человека, а выполняет важные социальные функции общества в области воспитания, морали и этики.

Физическая культура охватывает такие качества личности, которые позволяют ей гармонично развиваться в тесной связи с культурой общества, достигать равновесия знаний и творческого выражения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом.

Таким образом, феномен физической культуры личности студента позволяет представить ее как интегральное качество личности, как условие и предпосылку эффективной учебно–профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель личностного саморазвития и самосовершенствования.

С точки зрения В.А. Сластенина [3], образование – единый процесс физического и духовного формирования личности, процесс социализации, сознательно ориентированный на некоторые идеальные образы, на исторически обусловленные, более или менее четко зафиксированные в общественном сознании социальные эталоны.

В системе высшего образования физическая культура – явление особенное. Общеизвестно, что три основных компонента структуры личности: функциональные механизмы психики, опыт личности и свойства личности – могут успешно развиваться в процессе освоения индивидуумом физической культуры [2].

Теория физической культуры базируется на основных положениях теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие физическая культура. Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура мера и способ всестороннего физического развития человека. В теории физической культуры процесс физического воспитания определяется видовым понятием воспитание и в силу этого характеризуется всеми признаками любого педагогического процесса. Отличительные же черты,

по определению теоретиков физической культуры, это направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

Ю.И. Евсеев [1] определяет физическое воспитание как вид воспитательного процесса, специфика которого заключается в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; обобщение передового практического опыта; анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения знаний по теории физической культуры и спорта, а также выявления способностей применять имеющиеся знания в сфере физической культуры, которые заключались в способности студентов выбрать необходимый уровень нагрузки, комплекс упражнений для поддержания необходимого уровня физической подготовленности, было проведено анкетирование. В нём принимали участие студенты 3 курса специальности «Менеджмент организации» ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры». В состав группы входило 107 студентов (30 мужчин и 77 женщин) в возрасте 17–20 лет.

Анкета состояла из двух блоков вопросов, один из которых помогал рассмотреть образ жизни, который ведут студенты, второй — знания по теории физической культуры, которые имелись у студентов.

Результаты опроса показали, что в среднем лишь треть опрошенных студентов придерживается здорового образа жизни. Так, 68,2 % респондентов имеют нарушенный режим питания. Более половины студентов (51,4 %) еженедельно употребляют спиртное, и только 10,3 % не употребляют даже слабые алкогольные напитки. Каждый второй студент (49,5 %), принимавший участие в анкетировании, употребляет кофе ежедневно, один или два раза.

Рассматривая приверженность студентов к занятиям физической культурой, было выяснено, что регулярно делают зарядку лишь 18,7 % студентов. По нашим данным, 80,0 % респондентов в комплекс утренней гигиенической гимнастики включают 4–5 упражнений, а оставшаяся часть (20,0 %) студентов ограничиваются меньшим количеством упражнений. Все анкетированные отметили, что при подборе комплекса упражнений для выполнения утренней зарядки они руководствуются лишь знаниями, полученными во время занятий физической культурой в школе.

На вопрос «Считаете ли вы свой уровень знаний для самостоятельных занятий тренировочной деятельностью достаточным?» ответы респондентов распределились следующим образом: в своем объеме знаний уверены лишь 25,2 % опрошенных, затруднились ответить на этот вопрос 30,8 % респондентов, недостаточным уровень своих знаний считают 44,0 % студентов.

Занятия физическими упражнениями у опрошенных студентов проходят нерегулярно. В частности, лишь 29,9 % респондентов занимаются физическими упражнениями 2–3 раза в неделю, 19,6 % студентов – 2–3 раза в месяц, 39,3 % – не чаще раза в год, а 11,2 % анкетированных не занимаются физическими упражнениями совсем.

В ходе опроса респондентов выяснилось, что 88,8 % студентов занимались каким-либо видом спорта. Особой популярностью у мужчин пользуется футбол (86,7 %), у женщин — лёгкая атлетика (37,7 %) и спортивные танцы (24,7 %).

Для развития основных физических способностей большинство студентов в своих занятиях физической культурой применяют следующие физические упражнения: силовые способности – упражнения с отягощениями, занятия на тренажерах; скоростные способности – бег на короткие дистанции; общая выносливость – длительный бег умеренной интенсивности, средства круговой тренировки; гибкость – упражнения на растягивание, элементы стретчинга; координационные способности – различные варианты челночного бега, упражнения на равновесие. Студентки делают основной упор на развитие гибкости (74,0 %) и координационных способностей (50,7 %), а студенты — на развитие силовых (100,0 %) и скоростных (70,0 %) способностей.

Для исследования занятий физической культурой в повседневной жизни, студентам был задан вопрос: «Используете ли вы хотя бы один выходной день в неделю для занятий физическими упражнениями?». Большинство (54,4 %) студентов занимаются физическими упражнениями в выходные дни только в том случае, когда есть возможность, а треть студентов (33,7 %) предпочитают заниматься домашним хозяйством. Студенты единодушны в том, что, с одной стороны, насыщенность жизни информационными технологиями, с другой стороны, низкий уровень развития

спортивной инфраструктуры осложняет процесс самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Климатические условия также вызывают сложности в построении календаря спортивных занятий. Большинство (64,5 %) анкетированных предпочитают проводить летние каникулы в приятной весёлой компании, и только треть (35,5 %) респондентов в этот период активно занимаются спортом. Ни один студент не высказал мнения, что активное проведение свободного времени для него является проблемой.

Анкетированные придерживаются мнения, что состояние здоровья человека оказывает влияние на занятия физическими упражнениями. По нашим данным, 35,5 % опрошенных студентов страдают от хронических заболеваний, особенно от заболеваний желудочно-кишечного тракта (76,3 %). 2,6 % респондентов имеют наличие хронических заболеваний, которое препятствует занятиям физической культурой. Одним из положительных моментов исследования было то, что ни один студент не отметил наличие у него какого-либо наследственного заболевания.

Исследование показало, что уровень знаний теории физической культуры у студентов недостаточно высок. Так, охарактеризовать общие принципы системы физической культуры смогли лишь 15,0 % анкетированных. Вопрос о поиске соответствия между задачами системы физической культуры и их составляющих оказался для студентов достаточно сложным, с ним справились лишь 15,9 % опрошиваемых.

Вывод. У большинства студентов-менеджеров отмечается низкий уровень сформированности физической культуры, выявлена гиподинамия, отсутствует интерес к занятиям физическими упражнениями. Такие проявления оказывают негативное влияние на процесс формирования профессиональных компетенций будущего специалиста менеджера.

Литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 384 с.
2. Леднев, В.С. Содержание образования: учебное пособие / В.С. Леднев. – М.: Высшая школа, 1989. – 360 с.
3. Сластенин В.А. Педагогика: учебное пособие / В.А. Сластенин. – М.: Школа-Пресс, 2000. – 246 с.